

7+7 พัฒนาคตน พัฒนางาน



ฐิติ บุญประกอบ

ผู้เชี่ยวชาญอุตสาหกรรมฮาร์ดแวร์

7 ประการแรก เป็นเรื่องนิสัย 7 ประการสู่ความสำเร็จ (The 7 Habits of Highly Effective People) เจ้าของแนวคิด คือ นาย สตีเฟน อาร์ โคเวีย (Stephen R. Covey) มีด้วยกันดังนี้

1. นิสัยการสร้างสรรค และรู้จักเลือก (Be proactive)

การมีสติในการคิด และการเลือกทางเลือกที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด พร้อมที่จะรับผลกระทบจากการตัดสินใจของตนเอง เพราะในการเลือกของตนเองได้มีการคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นไว้ล่วงหน้าแล้ว อย่างนี้เรียกว่า proactive

2. สร้างเป้าหมายในชีวิต เป็นภาพจรรึกไว้ในจิตใจ

(Begin with the End in Mind) เริ่มต้นด้วยการมองเห็นจุดมุ่งหมายปลายทางในชีวิตของเรา เพื่อใช้เป็นกรอบอ้างอิง ตรวจสอบทุกอย่างที่เกิดขึ้นว่าสอดคล้องกับสิ่งที่กำหนดไว้ในใจหรือไม่ กำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน และพยายามจะไม่ทำในสิ่งที่เป็นตัวจุดรั้ง หรือขัดแย้งกับสิ่งที่เรากำหนดไว้ เลือกทำเฉพาะสิ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายของเรา

3. ทำสิ่งที่ต้องทำก่อน (Put the First Thing First)

การเริ่มลงมือปฏิบัติ โดยเริ่มต้นจากเรื่องที่สำคัญก่อน ยึดหลักที่ว่าชีวิตนี้ไม่ยาวนานนัก จึงควรทำสิ่งที่สำคัญในชีวิตก่อน ซึ่งจะทำอย่างนั้นได้ต้องมีการบริหารเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งที่ต้องทำคือเรื่องสำคัญ ไม่ใช่เรื่องเร่งด่วน

4. การคิดแบบชนะ/ชนะ (Think Win/Win) มีแนวคิดที่ว่า ถ้าคนอื่นได้ เราก็ได้ด้วย ถ้าเราได้ องค์การก็ได้ด้วย แนวคิดเช่นนี้ทำให้เกิดความร่วมมือกัน ในทางตรงกันข้าม ตนเองชนะ คนอื่นแพ้ ก็ จะเกิดการแข่งขันกันที่ไม่สร้างสรรค์

ความสำเร็จของคนคนหนึ่งไม่ได้หมายความว่า จะต้องทำให้คนอื่นหนึ่งล้มเหลวเสมอ

5. การพยายามเข้าใจผู้อื่น มากกว่าให้ผู้อื่นเข้าใจเรา (Seek First to Understand Then to Be Understood) เข้าใจผู้อื่นก่อน ก่อนให้ผู้อื่นเข้าใจเรา การจะเข้าใจคนอื่นก่อนได้ ต้องฟังให้มากๆ เพื่อเรียนรู้ และเข้าใจผู้ที่เราฟัง แต่ถ้าไม่ฟัง พูดอย่างเดียว ก็จะ ไม่เข้าใจ เมื่อเข้าใจคนอื่นแล้ว ผลสะท้อนที่กลับมา เราจะเข้าใจเรา เช่นกัน

6. การผนึกกำลัง และประสานแนวความคิดกัน (Synergize) การร่วมมืออย่างสร้างสรรค์โดยเข้าใจผู้อื่น เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล แล้วจะให้คุณค่าในความแตกต่าง เหล่านั้น นำไปสู่การผนึกกำลัง ประสานความต่างได้ เมื่อเกิดความร่วมมือกัน เมื่อนั้นเราจะมีชัยชนะร่วมกัน

7. การฝึกฝน และเพิ่มพลังชีวิต (Sharpen the Saw) หมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เปรียบกับคนตัดต้นไม้ พอคนเข้าไปถามว่าทำอะไรอยู่ก็ตอบว่า ตัดต้นไม้ ถามต่อว่า คุณลับเลื่อยบ้างหรือเปล่า กลับตอบว่า ผมเร่งตัดต้นไม้ ทุกวันจนเหนื่อยแทบตายอยู่แล้ว ไม่มีเวลาไปลับเลื่อยหอก เราทำงานหนักกันทุกวันก็ต้องหาเวลาไปพัฒนาตนเองด้วย ซึ่งจะทำให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

นิสัย 7 ประการสู่ความสำเร็จ (The 7 Habits of Highly Effective People) ได้ให้ความสำคัญในเรื่อง รู้จักตนเอง เอาชนะตนเอง

มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีมนุษยสัมพันธ์ เปิดใจ สร้างชัยชนะร่วมกัน ปรับปรุงเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ถือว่าถ้าใครปฏิบัติได้จะส่งผลต่อการพัฒนาตน และงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าจะให้ดีกว่านั้น ต้องผสมผสาน หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าไปอีก 7 ข้อเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ เกิดความสมดุลของการพัฒนาร่างกาย และจิตใจ ที่จะพลังสู่ความสำเร็จอย่างแท้จริง

7 ข้อหลัง เป็นเรื่องหลักธรรม พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ที่เรียกว่า โพชฌงค์ เป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ ซึ่งหมายถึง การรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งหมด ด้วยปัญญา ทำให้เกิดความตื่นตื่นจากความหลับไหล ผลอเนก

โพชฌงค์ นิยมนำมาเป็นบทสวดมนต์ ที่เรียกว่า บทสวดโพชฌงค์ปริตร เพื่อให้ผู้ป่วยหายจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อให้มีจิตใจสบาย มีกำลังใจ จิตใจผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เมื่อจิตใจดีแล้ว ย่อมส่งผลให้ร่างกายดีไปด้วย ทำให้โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นหายง่ายขึ้น

7 ประการของโพชฌงค์ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตน เพื่อผลของงานประกอบด้วย

1. สติ

ความหมายก็คือระลึกได้ ข้อนี้จะตรงกับนิสัยการสร้างสรรค์ และรู้จักเลือก (Be proactive ของนิสสัย 7 ประการสู่ความสำเร็จ สติจึงมีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ เวลาทำอะไร ก็ให้ระลึกไว้ คอยนึกถึงสิ่งที่เรากระทำนั้น สติ เป็นการดึงจิตมากำกับไว้ กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่กับการรับรู้ของจิต ไม่ให้หลุดลอย ไม่ให้ล่นหาย ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นให้ไปอยู่ด้วยกัน

เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเข้ามาสัมผัสกับเรา ถ้ามันไม่เกี่ยวข้อง มันจะผ่านหายไปก็ช่างมัน แต่ถ้าต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา มันหายไ้ หลุดไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะมาได้ประโยชน์ที่ต้องการ เอาจิตกำกับไว้หรือตรึงสิ่งนั้นไว้กับจิต นั่นคือบทบาทของสติ นึกเอาไว้ไม่ให้หลุดลอยไป

2. อัมมวชิยะ

อัมมวชิยะหรือธรรมวชิยะ เป็นการใช้ปัญญา พิจารณาไตร่ตรอง สอดส่องค้นคว้า ความจริง ความถูกต้อง ความจริง ความถูกต้องซึ่งก็คือ ธรรม นั่นเอง เป็นการใช้ปัญญา วิจัย สิ่งที่ดีกำกับไว้เลือกเฟ้น นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผลอย่างแท้จริง

3. วิริยะ

โดยความหมายคือความเพียร ความเป็นผู้กล้าหาญ ความแกล้วกล้า พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดินที่จะก้าวหน้าต่อไป ไม่ครั่นคร้ามต่อปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยาก ไม่ย่อท้อ ท้อถอย ไม่ท้อแท้ เป็นองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ

4. ปิตี

ความหมายก็คือ ความอิ่มใจ ความเต็มใจ ซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม ปิติ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงที่สำคัญของจิตใจ พยายามสร้างปิติขึ้นมาให้จิตใจเบิกบาน ปราศจากความวิตกกังวล

5. ปัสสทธิ

ก็คือ ความผ่อนคลาย สงบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ความผ่อนคลาย ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย เมื่อมีปิติก็เกิดปัสสทธิตามมา

6. สมภาิ

เป็นการตั้งจิตมั่น แน่วแน้อยู่กับสิ่งนั้น ทำกิจการงานอะไรให้ใจของเราแน่วแน้อยู่กับสิ่งนั้น เมื่อจิตใจแน่วแน่วจะเป็นจิตใจที่มีกำลังมาก ส่งผลให้งานเกิดความสำเร็จ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้ เป็นสมภาิ

7. อุเบกขา

ก็คือการวางเฉย ในที่นี้ไม่ใช่เฉยเฉย ไม่สนใจ ไม่รู้เรื่องราวอะไรแล้วทำเป็นเฉย อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา การวางเฉยในความหมายของอุเบกขา เป็นความรู้ทันจึงเฉย เป็นความเฉยรู้ดูอย่างรู้ทัน ไม่ใช่เฉยเพราะไม่รู้ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสนใจ ที่เราทำอย่างมี สติ สมภาิ เข้าที่ถูกต้องจนดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉย แต่ถ้ายังไม่เข้าที่เข้าทางเฉยไม่ได้ ต้องทำไปจนกว่าจะรู้ หรือปรับให้เข้าที่เข้าทางได้ดี ด้วยความวิริยะ เหมือนเราทำงานแรกยังไม่คล่องแคล่ว งานออกมาคุณภาพไม่ดี มีความวุ่นวาย ต้องปรับตั้งเครื่องจักรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องให้เข้าที่หรือมีความเสถียร แต่พอทุกอย่างดีแล้ว เครื่องจักรเดินดีแล้ว คนทำงานคล่องตัวมากขึ้น เราต้องรักษามาตรฐาน ควบคุม ฝึกระวังให้เป็นไปตามในระดับที่ต้องการอย่างสม่ำเสมอ อย่างนี้เรียกอุเบกขา

อุเบกขา ไม่ใช่ไม่รู้เรื่องอะไร ไม่ใช่เฉยเฉยไม่รู้เรื่อง รู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ใจเราวางเป็นกลาง จิตก็สบายเกิดขึ้น

7 ประการ แรก เรื่อง นิสัยสู่ความสำเร็จ ถ้าทำได้ก็เป็นการพัฒนาตน ถ้าบวก 7 ประการหลังเข้าไปในเรื่อง หลักธรรม พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ที่เรียกว่า โพชฌงค์ ก็จะทำให้สมบูรณ์แบบมากขึ้น คือเป็นการพัฒนาตนเองทั้งพลังกาย และพลังใจ ที่มีผลต่อการพัฒนา งาน ใน 7+7 ประการนี้ อาจจะจำเป็นจะต้องทำครบทั้งหมดก็ได้ เลือกทำในส่วนที่คิดว่าเป็นปัจจัยความสำเร็จ (Key Success Factor) ที่สอดคล้องกับจริตของเรา แต่ที่ต้องทำ ไม่ทำแล้วไปต่อไม่ได้ นั่นก็คือ สติ

เอกสารประกอบการเขียน นำมาจาก...

webhost.cpd.go.th/develop2/download/040256/7

หนังสือ "โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ" พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)

โปรแกรมอบรมและสัมมนาฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	เวลา สัมมนา	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
				(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
กลุ่มวิชาการจัดการและบริหารงานบุคคล (A)					
A16LM217P	จำไว จำแม่น จำอย่างมีระเบียบ	18 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16LM218P	เตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นนักจัดซื้อมือโปร	19 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16LM219P	การทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ	19 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16LM220P	เตรียมพร้อมสู่การเป็นหัวหน้างาน	20 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16LM221P	Presentation Skill	20-21 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
A16MP071S	การพัฒนาทักษะหัวหน้างาน	21 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16MP072S	การบริหารจัดการและการแก้ไขข้อขัดแย้งในการทำงานสำหรับหัวหน้างาน	21 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16MP049S	การบริหารงานบุคคลสำหรับหัวหน้างาน	24 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16LM222P	จัดซื้ออย่างไรให้มีประสิทธิภาพ	24-25 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
A16LM223P	การจัดทำและบริหารโครงสร้างเงินเดือน	24-25 มกราคม 2560	2	5,900	6,400
A16LM224P	การบริหารงานเอกสาร	24 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16MP056S	สร้างสมดุลเพื่อชีวิตที่มีความสุข	25 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16MP073S	ก้าวสู่การเป็นพนักงานชั้นเลิศ	25 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16NB100D	สนทนาภาษาอังกฤษทางโทรศัพท์อย่างไรพิชิตใจและได้งาน	25-26 มกราคม 2560	2	6,500	7,500
A16NB101D	Zero Accident with 5S System	25 มกราคม 2560	1	3,000	3,600
A16MP075S	วิธีแห่งผู้นำบริหารคนให้เก่งงาน	26 มกราคม 2560	1	3,500	4,000
A16LM225P	เทคนิคการเป็นผู้บังคับบัญชา	26 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16LM226P	จิตวิทยาบริหาร (Management Psychology)	26-27 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
A16MP074S	สุดยอดเทคนิคการสื่อสารเพื่อการสั่งงานและติดตามงานอย่างมืออาชีพ	27 มกราคม 2560	1	2,800	3,300
A16LM227P	การคิดเชิงวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ	27 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16MP076S	พิชิตการสอนงาน สั่งงาน มอบหมายงานให้ได้ทั้งงานได้ทั้งใจ	28 มกราคม 2560	1	2,800	3,300
A16KB119D	70:20:10 & BBL กลยุทธ์การฝึกอบรมและพัฒนาศักยภาพพนักงานในยุคปัจจุบัน	28 มกราคม 2560	1	3,000	3,600
A16LM228P	KAIZEN : เทคนิคการทำไคเซ็นในองค์กรอย่างไรไม่ให้น่าเบื่อ	28 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
A16NB106D	Transfer CSR Strategies into Action	31 มกราคม 2560	1	2,000	2,500
A16LM241P	เทคนิคการทำ Training Road Map และวางแผนเพื่อการพัฒนาบุคลากร (ภาคปฏิบัติ)	31 มกราคม - 1 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
A16NB069D	สุดยอดนักปรับปรุงงาน	1-2,8-9 กุมภาพันธ์ 2560	4	6,000	7,000
A16MP082S	สุดยอดเทคนิคเตรียมความพร้อมสู่การเป็นหัวหน้างานมืออาชีพ	2 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,800	3,300
A16LM229P	เทคนิคการเป็นล่ามภาษาญี่ปุ่นแบบมืออาชีพ	2-3 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,500	6,600
A16LM230P	7D การเจรจาต่อรองที่ให้ผลเลิศ	2 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM231P	การพัฒนาตนเองและทีมงานด้วยหลักการ Kaizen	3 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16KB120D	เทคนิคการปรับเงินเดือน และการจ่ายโบนัสประจำปี ให้ถูกใจพนักงานและองค์กร Happy	4 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
A16NT105D	เทคนิคเพิ่มทักษะการคิดและนำเสนอด้วยภาพอย่างมืออาชีพ	6-7 กุมภาพันธ์ 2560	2	6,500	7,500

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	เวลา สัมมนา	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
				(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
A16NK113D	เขียนอีเมลภาษาอังกฤษง่ายกว่าที่คิดเยอะ (Basic)	7 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
A16KB114D	พัฒนาจิต พิชิตงาน...ก้าวสู่การทำงานที่ประสบความสำเร็จ	7 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
A16LM232P	การสื่อสารที่เกิดประสิทธิผล	7 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16KB103D	Product Design and Innovation System	8-9 กุมภาพันธ์ 2560	2	9,500	11,000
A16LM233P	การคิดเชิงวิเคราะห้เพื่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ	8 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM234P	เทคนิคการบริหารเวลา	8 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM242P	การวางแผนปฏิบัติงาน	8 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16MP059S	บริหารเวลา เพื่องานที่มีประสิทธิภาพ	9 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16NB086S	Startup Manager	9-10 กุมภาพันธ์ 2560	2	8,000	9,000
A16KB086D	ความสุข 8 ประการในการทำงาน	9 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
A16LM235P	เทคนิคการสั่งงานและติดตามงาน	9 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16NB085S	สนุก สุดเพลิน กับ การปรับปรุงงานในสำนักงาน	10 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,500	4,200
A16NK115D	เทคนิคการสัมภาษณ์สำหรับผู้สัมภาษณ์ปัยแดง	10 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
A16LM236P	จิตวิทยาการโน้มน้าวใจลูกค้าให้ซื้อง่าย-ขายคล่อง	10 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16NT116D	สุนทรียสนทนา...การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพเพื่อความสำเร็จในงานและชีวิต	14 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,500	4,200
A16LM237P	เทคนิคการมอบหมายงานที่มีประสิทธิภาพ	14 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM238P	ซึ่งความได้เปรียบในการขายด้วยกลยุทธ์ทางการตลาด	14 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM152P	การสร้างควมไว้วางใจกับผู้อื่นเพื่อต่อยอดธุรกิจ	15 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM239P	เคล็ดลับ...สู่การเป็นเลขานุการบริหารมืออาชีพ	15 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
A16LM240P	ระบบการจัดทำและเก็บเอกสารอิเล็กทรอนิกส์	15 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,500
A16LM243P	การจัดเตรียม และตรวจสอบเอกสาร L/C นำเข้า-ส่งออก และ ตามมาตรฐาน ICC	15 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,200	3,900
กลุ่มวิชาคอมพิวเตอร์ประยุกต์และการผลิตอัตโนมัติ (C)					
C16MP038P	รวม 33 เทคนิคและเคล็ดลับสุดฮิต เรียนลัด Excel	9-11 มกราคม 2560	3	8,000	8,500
C16MP039P	รู้จัก รู้จริง สูตรและฟังก์ชันยอดนิยมใน Excel อย่างมืออาชีพ	16-18 มกราคม 2560	3	8,000	8,500
C16MP036P	เทคนิคและการประยุกต์ใช้ Excel ระดับ 2	19-20 มกราคม 2560	2	5,500	6,000
C16MP031P	การรายงานวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมืออาชีพด้วย Pivot Table and Pivot Chart in Excel 2010	21-22 มกราคม 2560	2	5,500	6,000
C16KB012D	นักออกแบบสื่อนำเสนองานเชิงสร้างสรรค์	25 มกราคม 2560	1	3,000	3,600
C16MP037P	เทคนิคและการประยุกต์ใช้ Excel ระดับ 1	26-27 มกราคม 2560	2	5,500	6,000
C16MP002S	การพัฒนากระบวนข้อมูล ง่ายและรวดเร็ว ด้วย Microsoft Access 2010	28-29 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
C16NT017D	การวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรวดเร็วแบบมืออาชีพด้วย Pivot Table ใน Excel	31 มกราคม 2560	1	3,000	3,600
C16KB016D	ออกแบบสิ่งพิมพ์แบบมืออาชีพ	1-2 กุมภาพันธ์ 2560	2	3,800	4,400
C16MP042P	เทคนิคการใช้สูตรและฟังก์ชันใน Excel 2010 อย่างมืออาชีพ	6-7 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,500	6,000
C16NT011D	เจาะลึก...การวิเคราะห์ข้อมูลใน Excel อย่างเหนือชั้น ด้วย PivotTable	8-9 กุมภาพันธ์ 2560	2	6,500	7,500
C16MP033P	เทคนิคการสร้างสื่อการนำเสนอด้วย PowerPoint 2010 แบบ Interactive	10 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,500

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	เวลา สัมมนา	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
				(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
กลุ่มวิชาความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม (E)					
E16KA023E	ผู้ปฏิบัติงานประจำระบบบำบัดมลพิษน้ำ	18-19 มกราคม 2560	2	4,200	4,800
E16KL043P	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับบริหาร	19-20 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
E16NB024E	กฎหมายและข้อกำหนดเกี่ยวกับก๊าซอุตสาหกรรมสำหรับผู้บริหาร	25 มกราคม 2560	1	3,800	4,400
E16NT025E	ผู้ควบคุมก๊าซ สำหรับโรงงานใช้งาน หรือเก็บก๊าซ (ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ไนโตรเจน ออกซิเจน อะเซทิลีน อาร์กอน ฮีเลียม ไฮโดรเจน)	25-27 มกราคม 2560	3	5,000	5,000
E16KL044P	การฝึกให้หยั่งรู้อันตรายล่วงหน้าด้วย KYT 4 Round	26 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
E16KL045P	เทคนิคและวิธีการสอบสวนอุบัติเหตุ/อุบัติการณ์ในสถานประกอบการ	27 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
E16KA019D	กฎหมายสิ่งแวดล้อมและเทคนิคการประเมินความสอดคล้องตามข้อกำหนด ISO 14001 : 2015	4 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
E16NR046P	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน	16-17 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
E16NR048P	การตรวจสอบระบบไฟฟ้าและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้าเชิงป้องกัน	16-17 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
กลุ่มวิชาเทคโนโลยีเครื่องมือวัดและการสอบเทียบ (I)					
I16KL086P	Method Validation for Testing & Calibration Lab	10 มกราคม 2560	1	3,000	3,500
I16KL087P	การสอบเทียบเครื่องมือวัดอุตสาหกรรม	10-11 มกราคม 2560	2	5,400	6,000
I16NR102P	แนวทางการตัดสินใจเครื่องมือวัดและผลการวัด จากผลการสอบเทียบ	11 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
I16KL089P	ช่างสอบเทียบเครื่องมือวัดอุตสาหกรรม Part II	12-15, 21-22, 28 มกราคม 2560	7	11,800	12,800
I16KL088P	ISO/IEC 17025 : Requirement	1415 มกราคม 2560	2	4,900	5,400
I16KL090P	การประมาณค่าความไม่แน่นอนในการวัด	21-22 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
I16KL091P	การสอบเทียบไมโครมิเตอร์และเวอร์เนียร์คาลิปเปอร์ด้วยเกจบล็อก	21-22 มกราคม 2560	2	5,400	6,000
I16KL093P	การสอบเทียบมาตรฐานเครื่องมือวัดและทดสอบทางอุตสาหกรรม (ทฤษฎีและปฏิบัติ)	24-25 มกราคม 2560	2	5,400	6,000
I16KL092P	ระบบควบคุมเครื่องมือวัดตามข้อกำหนด ISO 9001	27-28 มกราคม 2560	2	4,900	5,400
I16MP004S	Process Control for HRSG	28-29 มกราคม 2560	2	5,500	6,000
I16KL097P	ช่างสอบเทียบเครื่องมือวัดอุตสาหกรรม Part I	2-5,18-19 กุมภาพันธ์ 2560	6	10,800	11,800
I16KL094P	การตีความและวิเคราะห์ใบรายงานผลการสอบเทียบ	3-4 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
I16KL095P	การประมาณค่าความไม่แน่นอนในการวัด	9-10 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
I16KL096P	ISO/IEC 17025 : Documentation	14-15 กุมภาพันธ์ 2560	2	4,900	5,400
I16KL098P	การสอบเทียบเครื่องมือวัดอุตสาหกรรม	15-16 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,400	6,000
กลุ่มวิชาบริหารการผลิต (M)					
M16NR084P	การประยุกต์ใช้ Excel ในการจัดทำระบบบริหารสินค้าคงคลัง	12-13 มกราคม 2560	2	5,100	5,600
M16NR085P	การวิเคราะห์ข้อผิดพลาดความล้มเหลวและการแก้ปัญหาด้วยเทคนิค FTA	14 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16NR086P	เทคนิคการค้นหา ลด และ กำจัดความสูญเปล่าด้วยหลัก 3 Mu	17 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16NR087P	การควบคุมสินค้าคงคลังด้วยระบบคัมบัง	17 มกราคม 2560	1	3,000	3,500
M16NR063P	เทคนิคการป้องกันความผิดพลาดในกระบวนการผลิต (ด้านบริหารจัดการ)	18 มกราคม 2560	1	3,100	3,600
M16NR088P	เทคนิคในการลดต้นทุนงานโลจิสติกส์	18 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16NR089P	การประยุกต์ใช้ KPI ในการบริหารการผลิต (ภาคปฏิบัติ)	18 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16NR090P	การกำหนดตารางผลิตหลักและวางแผนกำลังการผลิตขั้นต้น	19-20 มกราคม 2560	2	5,100	5,600

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	เวลา สัมมนา	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
				(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
M16NR091P	Warehouse Management	24 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16NR092P	ข้อกำหนดและการแปลสัญลักษณ์การเขียนแบบที่ใช้ในการควบคุมมาตรฐาน ชิ้นงาน	26-27 มกราคม 2560	2	6,000	7,000
M16MP007S	การบริหารการผลิตสำหรับหัวหน้างาน	28 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16MP009S	การปรับปรุงเพื่อเพิ่มผลผลิต ด้วย IE Techniques	31 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
M16KB013D	การฉีดพลาสติกขั้นสูง	2-3 กุมภาพันธ์ 2560	2	6,500	7,500
M16NR093P	การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารสินค้าคงคลังและคลังสินค้า	2-3 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
M16NR094P	การบริหารจัดการการกระจายสินค้าในคลังสินค้า	7 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
M16NR095P	วางแผนความต้องการใช้วัสดุและวางแผนความต้องการกำลังผลิต	7-8 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,600	6,200
M16NR096P	การลดเวลาการทำงานและปรับปรุงวิธีการทำงานด้วยเทคนิค MTM-2	9-10 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
M16NR060P	การสร้างวัฒนธรรมการทำงานในระบบสินค้า	10 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
M16NR097P	การผลิตแบบของเสียเป็นศูนย์	10 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
M16NR098P	กลยุทธ์การตรวจเช็คพัสดุคงคลังประจำปี เพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นกับพัสดุ คงคลัง	14 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
M16NR099P	เทคนิคการวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่หน้างาน	14-15 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
M16KB010D	ระบบงานวิศวกรรมการผลิต : ภาคปฏิบัติ	15-17 กุมภาพันธ์ 2560	3	8,500	10,000
M16NR077P	การวางแผนและควบคุมการผลิต (ภาคทฤษฎี)	15-17 กุมภาพันธ์ 2560	3	6,300	7,500
กลุ่มวิชาบำรุงรักษาทีวิล (P)					
P16MP008S	Introduction to Lean TPM Concept	10 มกราคม 2560	1	2,800	3,300
P16SU065P	เทคนิคการจัดทำรายการมาตรฐานบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์การผลิต (เชิงปฏิบัติ)	19 มกราคม 2560	1	2,900	3,400
P16PJ008SC	กิจกรรมการบำรุงรักษาการผลิต	24-25 มกราคม 2560	2	13,500	14,200
P16SU051P	การถอดและประกอบตลับลูกปืน ด้วยวิธีเหนียวไฟฟ้า และ วินด์ไฮดรอลิกส์ (เชิงปฏิบัติ)	25 มกราคม 2560	1	3,300	3,800
P16SU066P	การบริหารและการจัดการอะไหล่ในงานบำรุงรักษา	25 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
P16SU067P	การวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาด้วย Why-Why	25 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
P16NB017D	5S Startup	26-27 มกราคม 2560	2	5,000	6,000
P16SU068P	ระบบการควบคุมด้วยสายตา : Visual Control System	27-28 มกราคม 2560	2	4,600	5,100
P16KB018D	เคล็ดไม่ลับ พิสูจน์ด้วยรางวัล 5S แห่งประเทศไทย	1 กุมภาพันธ์ 2560	1	5,800	6,800
P16SU069P	กลยุทธ์การควบคุมอุปกรณ์คลังอะไหล่และการบำรุงรักษา	2 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
P16SU070P	ระบบไฮดรอลิก (การใช้งานและการบำรุงรักษาเชิงกลยุทธ์)	7-8 กุมภาพันธ์ 2560	2	4,900	5,400
P16SU071P	การวางแผนบำรุงรักษาและวัดผลระบบบำรุงรักษา (เชิงปฏิบัติ)	14-15 กุมภาพันธ์ 2560	2	4,900	5,400
P16SU072P	ตรวจ 5S อย่างไรได้ทั้งใจและงาน	14 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
กลุ่มวิชาส่งเสริมคุณภาพและการมาตรฐาน (Q)					
Q16PJ001SC	PROJECT MANAGEMENT	24-25 มกราคม 2560	2	3,600	4,000
Q16NR076P	เทคนิคการนำเสนอผลงานกิจกรรมกลุ่มคิวซี (QCC Presentation)	12 มกราคม 2560	1	2,600	3,100
Q16NB024D	พิชิตปัญหาด้วยกราฟ	23 มกราคม 2560	1	3,500	4,200
Q16NB010S	11 เคล็ด (ไม่) ลับ ทำ QCC ให้ได้ผล	25 มกราคม 2560	1	3,500	4,200
Q16NB023D	TQM for Shopfloor	26 มกราคม 2560	1	3,000	3,600

Budget Code	ชื่อหลักสูตร	วันที่จัด	เวลา สัมมนา	สมาชิก	บุคคลทั่วไป
				(ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)	
Q16NK025D	Statistics for Young Engineer	26-27 มกราคม 2560	2	6,000	7,000
Q16SA077P	ฝึกอบรมผู้ตรวจติดตามระบบมาตรฐาน AITF 16949 : 2016	2-3 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
Q16NK027D	เทคนิคการเปลี่ยนแปลงระบบเอกสารคุณภาพ ISO 9001:2008 เป็น ISO 9001:2015	7 กุมภาพันธ์ 2560	1	3,000	3,600
Q16SA078P	การจัดทำและควบคุมเอกสารระบบคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001: 2015	7-8 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
Q16NB011S	14 เครื่องมือในการแก้ไขปัญหา	8-9 กุมภาพันธ์ 2560	2	6,000	7,000
Q16NB012S	QCC Startup	8-9 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,000	6,000
Q16MP006S	การค้นหาปัญหาอย่างไร จะได้หัวข้อเรื่องแบบ QCC	9 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
Q16NB013S	เจาะลึกการจัดการความเสี่ยง และข้อกำหนดเพิ่มเติม ISO9001:2015	9-10 กุมภาพันธ์ 2560	2	6,000	7,000
Q16SA079P	สถิติพื้นฐานสำหรับการปรับปรุงคุณภาพ	9-10 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
Q16SA080P	แนวปฏิบัติบริหารจัดการระบบจิตสำนึกคุณภาพ	14 กุมภาพันธ์ 2560	1	2,600	3,100
Q16SA081P	QC Story : การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง	15-16 กุมภาพันธ์ 2560	2	5,100	5,600
หลักสูตรสำหรับผู้บริหารชาวญี่ปุ่น และ หลักสูตรที่บรรยายโดยผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่น					
E16KA016J	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับบริหาร ชาวญี่ปุ่น	24-25 มกราคม 2560	2	8,500	9,500
A16KA011J	ความรู้พื้นฐานในการนำเข้า-ส่งออก สำหรับผู้บริหารชาวญี่ปุ่น	8 กุมภาพันธ์ 2560	1	4,800	5,500

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรม โทรศัพท์ 0 2717 3000-29 ต่อ 81 หรือ www.tpif.or.th



ผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ สามารถนำองค์กรสู่ความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

PLANT DIRECTOR รุ่น 2

พบกับ สัมมนาเชิงประสบการณ์ พร้อม
สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหาร

17 กุมภาพันธ์ - 24 มีนาคม 2560
ณ โรงแรม เดอะแกรนด์โฟร์วิงส์ ด.ศรินนครินทร์

คณะวิทยากร



คุณสุรพร ลิ้มกุลธร

ประธานกรรมการ
บริษัท กุลธรรคอนกรีต จำกัด (มหาชน)



รศ.ดร.สมชาย ภาภาสน์วิวัฒน์

นักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์
และการเมือง



คุณบุญชัย ปันทุรอำพร

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท ซาบีนา จำกัด (มหาชน)



คุณวสันต์ โพธิ์พิมพ์พานท์

ประธานบอร์ดของหล่อกรี๊ป



รศ.ดร.ไสว พงศ์สวัสดิ์

ภาควิชาวิศวกรรมการผลิตและควบคุม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



คุณอนนรนต์ ศิลารื่องอำไพ

ผู้อำนวยการสายงานการศึกษาและฝึกอบรม
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)



ดร.ค่านาย อภิปรีชญาสกุล

ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษา
ด้านโลจิสติกส์และซัพพลายเชน



คุณพิภพ วิวัฒน์ประเสริฐ

กรรมการผู้จัดการ
บริษัท ไทยเมโทรอุตสาหกรรม (1973) จำกัด



คุณนวลัย สุภพันธ์

อดีตกรรมการผู้จัดการ
บริษัท เวสเทิร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย) จำกัด



คุณเปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป

นักเขียนอิสระ



คุณนรากร ราชพลสิทธิ์

กรรมการผู้จัดการ
บริษัท ยูเรก้า ดีไซน์ จำกัด (มหาชน)



คุณกมล ชุตีพงศ์นาวัน

กรรมการผู้จัดการ
บริษัท เค เอ็ม เอฟ จำกัด



คุณสุพัฒน์ เอื้องพุลสวัสดิ์

ผู้เชี่ยวชาญอุตสาหกรรม
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)